



प्रत्याहार का परिणाम एवं महत्व : एक विवेचना

¹डा० विरेन्द्र कुमार, ²लक्ष्मी देवी

¹विभागाध्यक्ष योग विज्ञान चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

²एम.ए. योग द्वितीय वर्ष , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

अष्टांगयोग का पांचवां अंग प्रत्याहार है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार यह पांच योग के बाहरी अंग हैं अर्थात् योग में प्रवेश करने की भूमिका मात्र। वासनाओं की ओर जो इंद्रियां निरंतर गमन करती रहती हैं, उनकी इस गति को अपने अंदर ही लौटाकर आत्मा की ओर लगाना या स्थिर रखने का प्रयास करना प्रत्याहार है।

ISSN 2454-308X



जिस प्रकार कछुआ अपने अंगों को समेट लेता है उसी प्रकार इंद्रियों को इन घातक वासनाओं से विमुक्त कर अपनी आंतरिकता की ओर मोड़ देने का प्रयास करना ही प्रत्याहार है। इंद्रियों के व्यर्थ स्वलन को रोकें और उसे उस दिशा में लगाएं जिससे आपका जीवन सुख और शांतिमय व्यतीत हो साथ ही आप सेहतमंद बने रहें।

पाँच इंद्रियाँ हैं आँख, नाक, कान, जीभ और स्पर्श। आँख देखती है, कान सुनते हैं, नाग सूँघती है, जीभ स्वाद लेती है और त्वचार से स्पर्श का अनुभव होता है। जब हम उक्त पाँचों इंद्रियों के माध्यम से अपनी इच्छाओं की पूर्ति करते हैं तो इच्छाएँ और बलवान होने लगती हैं क्योंकि असलियत में इच्छा हमारा मन ही करता है। मन ही देखना, सुनना और स्पर्श करना चाहता है। इंद्रिया तो सिर्फ माध्यम है। > पाँचों इंद्रियों द्वारा व्यक्ति अपनी वासनाओं की पूर्ति करता रहता है। असल में इंद्रियाँ बाहरी नॉलेज का माध्यम होती है जिसके द्वारा हम सुरक्षा और सुविधा से जी सके लेकिन व्यक्ति जब उक्त पाँचों इंद्रियों का दुरुपयोग करना शुरू करता है तो संपूर्ण उर्जा बाहर की ओर बहने लगती है और बार-बार ऐसा करने से शरीर और मस्तिष्क का क्षरण होता रहता है। > उर्जा के बाहरी गमन को रोककर उसे भीतर की ओर मोड़ देना ही प्रत्याहार कहलाता है। प्रत्याहार में हम अपनी इंद्रियों को साधते हैं। अर्थात् जब इंद्रियों की जरूरत होती है, तब इनका प्रयोग करते हैं, अन्यथा तो इन्हें शांत रखते हैं।

उर्जा के इस बाहरी गमन को रोकने के लिए सर्वप्रथम मन को साधना होता है क्योंकि ये इंद्रियाँ मन की इच्छा-वासनाएँ पूरी करते-करते कमजोर हो जाती हैं। प्रत्याहार में हम इंद्रियों के स्वामी बनने का प्रयास



करते हैं। फिलहाल तो मन और इंद्रियाँ हमें चलाते हैं, फिर जब हम इसे साधते हैं तो इंद्रियाँ और मन के स्वामी बनकर हम इन्हें चलाते हैं।

क्या है वासनाएँ : काम, क्रोध, लोभ, मोह यह तो मोटे-मोटे नाम हैं, लेकिन व्यक्ति उन कई बाहरी बातों में रत रहता है जो आज के आधुनिक समाज की उपज हैं जैसे शराबखोरी, सिनेमाई दर्शन और चार्चाएँ, अत्यधिक शोरपूर्ण संगीत, अति भोजन जिसमें माँस भक्षण के प्रति आसक्ति, महत्वाकांक्षाओं की अंधी दौड़ और ऐसी अनेक बातें जिससे कि पाँचों इंद्रियों पर अधिक भार पड़ता है और अंततः वह समयपूर्व निढाल हो बीमारियों की चपेट में आ जाती है।

बाहरी गमन के नुकसान : आँख रूप को, नाक गंध को, जीभ स्वाद को, कान शब्द को और त्वचा स्पर्श को भोगती है। भोगने की इस वृत्ति की जब अति होती है तो इस सबसे मन में विकार की वृद्धि होती है। ये भोग जैसे-जैसे बढ़ते हैं, इंद्रियाँ सक्रिय होकर मन को विक्षिप्त करती रहती हैं। मन ज्यादा व्यग्र तथा व्याकुल होने लगता है, जिससे शक्ति का क्षय होता है।

कैसे साधे प्रत्याहार को : इंद्रियों को भोगों से दूर करने तथा इंद्रियों के रुख को भीतर की ओर मोड़कर स्थिर रखने के लिए प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। प्राणायाम के अभ्यास से इंद्रियाँ स्थिर हो जाती हैं। सभी विषय समाप्त हो जाते हैं। अतः प्राणायाम के अभ्यास से प्रत्याहार की स्थिति अपने आप बनने लगती है। दूसरा उपाय है रोज सुबह और शाम पाँच से तीस मिनट का ध्यान। इस सबके बावजूद यदि आपके भीतर संकल्प है तो आप संकल्प मात्र से ही प्रत्याहार की स्थिति में हो सकते हैं। हालाँकि प्रत्याहार को साधने के हठयोग में कई तरीके बताए गए हैं।

प्रत्याहार के लाभ :

प्रत्याहार का परिणाम एवं महत्व-

महर्षि पतंजलि के अनुसार - ततः परमावश्यते इन्द्रियाणाम्॥ पातंजल योग सूत्र 2/55 उस प्रत्याहार से इंद्रियों की परम वश्यता होती है अर्थात् प्रत्याहार से इंद्रियाँ अपने वश में हो जाती हैं।

प्रत्याहार के परिणाम से संबंधित विभिन्न व्याख्याकारों ने जो व्याख्या की है वह इस प्रकार है-
व्यास भाष्य के अनुसार - इंद्रियों की परमवश्यता क्या है, इसे व्यास भाष्य में इस प्रकार कहा गया है-कोई कहते हैं शब्दादि विषयों में आसक्त न होना अर्थात् अपने अधीन रखना इन्द्रियवश्यता या इन्द्रियजय है। दूसरे



कहते हैं कि वेदशास्त्र से अविरोद्ध विषयों का सेवन, उनके विरोद्ध विषयों का त्याग इन्द्रियजय है। कुछ लोग कहते हैं कि विषयों में न फँसकर अपनी इच्छा से विषयों के साथ इन्द्रियों का सम्प्रयोग। कुछ लोग कहते हैं कि राग-द्वेष के अभावपूर्वक सुख-दुःख से शून्य विषयों का ज्ञान होना इन्द्रियजय है।
स्वामी दयानन्द सरस्वती के अनुसार - तब वह मनुष्य जितेन्द्रिय होकर जहाँ अपने मन को ठहराना या चलाना चाहे, उसी में ठहरा एवं चला सकता है। फिर उसको ज्ञान हो जाने से सदा सत्य से प्रीति हो जाती है और असत्य में कभी नहीं।

आचार्य श्रीराम शर्मा के अनुसार - योगी साधक जब प्रत्याहार की सिद्धि प्राप्त कर लेता है तो समस्त इंद्रियाँ उसके वश में हो जाती हैं। वह जितेन्द्रिय हो जाता है। इंद्रियों की स्वतंत्रता का सदैव के लिए अभाव हो जाता है। इन सब विषयों में इन्द्रियजय के लक्ष्य में विषयों का संबंध बना ही रहता है जिससे गिरने की आशंका दूर नहीं हो सकती। इसलिए यह इंद्रियों की परमवश्यकता नहीं है। चित्त की एकाग्रता के कारण इंद्रियों की विषयों में प्रवृत्ति न होना इन्द्रियजय है। उस एकाग्रता से चित्त के निरोद्ध होने पर इंद्रियों का सर्वथा निरोध हो जाता है और अन्य किसी इंद्रियजय के उपाय में प्रयत्न करने की आवश्यकता नहीं रहती। इसलिए यही इंद्रियों की परमवश्यकता है। प्रत्याहार का फल है इन्द्रियजय अर्थात् मन सहित समस्त इंद्रियों पर विजय। इन्द्रियजय योग की एक महत्वपूर्ण घटना या प्रक्रिया है जो आगे धारणा, ध्यान, समाधि के लिए आधारभूमि का काम करती है।

प्रत्याहार के लाभ अथवा महत्त्व

यम, नियम, आसन और प्राणायाम को साधने से प्रत्याहार स्वतः ही सध जाता है। इसके सधने से व्यक्ति का एनर्जी लेवल बढ़ता है। पवित्रता के कारण ओज में निखार आता है। किसी भी प्रकार के रोग शरीर और मन के पास फटकते तक नहीं हैं। आत्मविश्वास और विचार क्षमता बढ़ जाती है, जिससे धारणा सिद्धि में सहयोग मिलता है। खासकर यह अनंत में छलाँग लगाने के लिए स्वयं के तैयार होने की स्थिति है।

1. इन्द्रियजित (इन्द्रियों को जीतने वाला) बन जाते हैं।
2. विषय भोगों में नहीं फँसते हैं।
3. अपनी इच्छा से इन्द्रियों को जहाँ लगाना चाहें लगा सकते हैं।
4. पूर्ण एकाग्रता से ध्यान कर सकते हैं।



5. आत्म दर्शन के अधिकारी बन जाते हैं।

प्रत्याहार का मोटा स्वरूप है संयम रखना, इन्द्रियों पर संयम रखना। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति मीठा बहुत खाता है कुछ समय बाद वह अपनी मीठा खाने की आदत में तो संयम ले आता है परन्तु अब उसकी प्रवृत्ति नमकीन खाने में हो जाती है। यह कहा जा सकता है कि वह पहले भी और अब भी अपनी रसना इन्द्रिय पर संयम रख पाने में असफल रहा। उसने मधुर रस को काबू करने का प्रयत्न किया तो उसकी इन्द्रिय दूसरे रस में लग गई। इसी भांति अगर कोई व्यक्ति अपनी एक इन्द्रिय को संयमित कर लेता है तो वह अन्य इन्द्रिय के विषय (देखना, सुनना, सूंघना, स्वाद लेना, स्पर्श करना आदि) में ओर अधिक आनन्द लेने लगता है। अगर एक इन्द्रिय को रोकने में ही बड़ी कठिनाई है तो पाँचों ज्ञानोन्द्रियों को रोकना तो बहुत कठिन हो जायेगा।

इन्द्रियों को रोकना हो तो अन्दर भूख उत्पन्न करनी होगी। इनको जीतना हो तो तपस्या करनी पड़ती है और तपस्या के पीछे त्याग की भावना लानी पड़ती है। त्याग की भावना और तपस्या को हमने साथ में जोड़ लिया तो हम इन्द्रियों को जीतने में सक्षम हो जायेंगे।

वैसे हम तपस्या बहुत करते हैं। दुनिया में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है जो तपस्या करता ही न हो। पैसे की भूख है तो हम पता नहीं कहाँ-कहाँ जाते हैं। कहाँ-कहाँ से लाते हैं। क्या-क्या करते हैं। सुबह से लेकर रात्रि में सोने तक और जब होश में हैं तब से आज तक हम उसी के लिए लगे हैं। ईश्वर को प्राप्त करने की ऐसी भूख नहीं है। जब ईश्वर को प्राप्त करने के लिए भूख नहीं है तो इन्द्रियों के ऊपर संयम नहीं कर पायेंगे हम।

एक मदारी चेतन होकर एक चेतन वस्तु को नचाता है। कोई चेतन अन्य चेतन को नचा दे तो समझ में आता है, (जैसे मदारी, भालू, बन्दर आदि को नचाता है), लेकिन कोई जड़ किसी चेतन को नचा दे, समझना बड़ा कठिन है। लेकिन हो यही रहा है। हम अपने जड़ मन को अपने अधिकार में नहीं रख पा रहे हैं। बल्कि यह जड़ मन हमें नचा रहा है।

उपसंहार : कैसे अपनी इन्द्रियों को वश में रखना, इस बात को प्रत्याहार में समझाया है। एक को रोकते हैं तो दूसरी इन्द्रिय तेज हो जाती है। दूसरी को रोकें तो तीसरी, तीसरी को रोकें तो चौथी, तो पाँचों ज्ञानेन्द्रियों को कैसे रोकें? इसके लिए एक बहुत अच्छा उदाहरण देकर हमें समझाया जाता है जैसे जब रानी मक्खी कहीं जाकर बैठ जाती है तो उसके इर्द-गिर्द सारी मक्खियाँ बैठ जाती हैं। उसी प्रकार से हमारे शरीर के अन्दर मन है। वह रानी मक्खी है और बाकी इन्द्रियाँ बाकी मक्खियाँ हैं। रानी मक्खी को उड़ाकर ले जाओ और वहाँ पर बिठाओ जहाँ पर वास्तव में बिठाना चाहिये। उस रानी मक्खी को आज तो हम न



जाने किस-किस जड़ वस्तु में बिठा रहे हैं। रानी मक्खी को वहाँ से उड़ा दो, और उड़ा के वहाँ बिठा दो जहाँ पर उसको इच्छित रस प्राप्त हो जाये। संसार में से उस रानी मक्खी को हटाकर भगवान में बिठा दो। फिर यह अनियंत्रित देखना, सूँघना व छूना आदि सब बन्द हो जायेंगे। प्रत्याहार की सिद्धि के बिना हम अपने मन को पूर्णतया परमात्मा में नहीं लगा सकते।

सन्दर्भ सूचि :

1. स्वामी ओमानंद : पातंजल यागरहस्य; बलदेव उपाध्याय : भारतीय दर्शन (शारदामंदिर, काशी, 1957)
2. योग विज्ञानं : स्वामी विवेकानंद सरस्वती
3. भक्तिसागर- स्वामि चरणदास
4. योगासन विज्ञान- स्वामि धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
5. योग परिचय-पीताम्बर झा
6. सरल योगासन- डाब्लु ई'वर भारद्वाज
7. आसन प्राणायाम- देवव्रत आचार्य
8. आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध- स्वामी सत्यानन्द
9. पंतजल योग विमर्श विजयपाल शास्त्री
10. ध्यान योग प्रकाश : लक्ष्मणानन्द
11. योग दर्शन : राजवीर शास्त्री
12. पतंजल योग दर्शन : स्वामी सत्यपति परिव्राजक